



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília  
*Campus Brasília*  
Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* de Formação Docente em Práticas  
Somáticas e Dança

NATÁLIA LINS SOLORIZANO



**CORPO-ÁGUA:**

relato de experiência somato-composicional no fluxo das águas e poéticas do  
Clã das Águas

Brasília  
2025

NATÁLIA LINS SOLORZANO

**CORPO-ÁGUA:**

relato de experiência somato-composicional no fluxo das águas e poéticas do Clã  
das Águas

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Pós-Graduação  
*Lato Sensu* de Formação Docente em  
Práticas Somáticas e Dança do Campus  
Brasília do Instituto Federal de Brasília,  
como requisito parcial para obtenção do  
título de Especialista em Práticas  
Somáticas e Dança

Brasília  
2025

S689 Solorzano, Natália Lins

Corpo-água: relato de experiência somato-composicional no fluxo das águas e poéticas do Clã das Águas / Natália Lins Solorzano. — Brasília, 2025.

31 f. : il. color.

Orientadora: Raquel Purper.

Trabalho de conclusão de curso (Pós-graduação) — Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília, Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança, 2025.

1. Integração corpo-água. 2. Dança. 3. Somática.  
4. Hidroceno. I. Purper, Raquel. II. Título.

CDU 793.3

Ficha catalográfica elaborada com os dados fornecidos pela autora.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília

## TERMO DE APROVAÇÃO

NATÁLIA LINS SOLORIZANO

### **CORPO ÁGUA: relato de experiência somato-composicional no fluxo das águas e poéticas do Clã das Águas**

Trabalho apresentado ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* de Formação Docente em Práticas Somáticas e Dança, como Trabalho de Conclusão de Curso - TCC aprovado como requisito parcial para obtenção de titulação de Especialista.

Aprovado em 14 de Fevereiro de 2025.

BANCA AVALIADORA

Profa Dra Raquel Purper

Presidente da banca

Profa Dra Suselaine Serejo Martinelli

Avaliadora 1

Documento assinado eletronicamente por:

- Raquel Purper, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 22/02/2025 09:17:24.
- Suselaine Serejo Martinelli, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 24/02/2025 12:09:21.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 22/02/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 601035  
Código de Autenticação: 4e93b81a8f



Dedico esse trabalho as forças curativas das águas, a natureza que será sempre meu lar, ao campo da somática, e também a guiança e alunas do Clã das Águas que possibilitaram esse trabalho junto a especialização, minha gratidão e carinho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço profundamente ao IFB – campus Asa Norte, Brasília, pela feliz oportunidade de desenvolver e aprimorar minha pesquisa corporal com genuína generosidade, a todos os mestres e mestras que compartilharam seus conhecimentos e saberes, por me fazer integrar e adentrar mais meu corpo, habitar-me. Gratidão a todas as sementes plantadas e grandes varreduras de poeiras paradas. Agradeço a todos os professores do corpo docente e aos convidados, em especial os queridos Diego Pizarro, Suzelaine Martinelli, Elizabeth Maia e Raquel Purper que foram também colo, incentivo, assertividade e impulso para essa especialização e pesquisa serem reais. Gratidão.

Também agradeço ao Clã da Águas, que além de mim, também é o encontro das minhas mestras e mestres, guias, colegas, pares e alunas que trazem realização e propósito a essa pesquisa viva, escola e os diversos fazeres artísticos e terapêuticos que daqui brotam. Gratidão por serem fonte, rio, mar, chuva, fogo, céu e terra a iluminar minha existência.

“ Os rios, esses seres que habitam os mundos em diferentes formas, são quem me sugerem que, se há futuro a ser cogitado, esse futuro é ancestral, porque já estava aqui”

— **Ailton Krenak**

## RESUMO

Este trabalho descreve minha pesquisa teórica e prática da integração do corpo em performance com o elemento água, um aprofundamento de meus trabalhos dentro do Clã das Águas, e também a nível celular individualmente. Ao longo do relato do processo de desenvolvimento deste TCC tive a alegria de experimentar pessoalmente a integração e transformação de dificuldades e travas corporais em acessos de acolhimento e expansão em meus trabalhos artísticos e terapêuticos. A pesquisa foi guiada pela própria prática (PAR) para a elaboração das vivências e criação do meu solo aquático, que resultou numa escrita fluida e reveladora de significados profundos dos movimentos e reverberações práticas. Parto da terra para uma profunda entrega e expressão junto as águas, para mover, ser movida e me entender como corpo-água.

**Palavras-chave:** Água; Dança; Somática; Hidroceno; Clã das Águas.

## ABSTRACT

This work describes my theoretical and practical research into the integration of the body in performance with the element water, a deepening of my work within Water Clan, and also on an individual cellular level. While reporting on the process of developing this tcc, I had the joy of personally experiencing the integration and transformation of difficulties and obstacles into accesses of reception and expansion in my artistic and therapeutic work. The research was guided by the practice itself (PAR), in the elaboration of the experiences and in the creation of my aquatic solo, which resulted in a fluid writing that reveals the profound meanings of the movements and practical reverberations. Coming from the earth for a deep surrender and expression with the waters to move in the water, to be moved and understand myself as a water-body.

**Keywords:** Water; dance; somatic; Hidroceno; Water Clan.

## SUMÁRIO

1	<b>CORPO-ÁGUA:</b> relato de experiência somato-composicional no fluxo das águas e poéticas do Clã das Águas .....	11
2	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	32

## Corpo-Água

*Enrugada água*  
*Fronte espelho ancestral em que deslizo,*  
*De vento rendada e tez macia, toca minha pele*  
*Espelho que espelha fora o dentro-e-fora, universo, longe de ser apenas uma*  
*Expressão passageira.*  
*Mergulho e encontro*  
*Paz interior, pois devida sua densidade líquida*  
*Sustenta meu corpo inteiro de forma a*  
*Dar chance de encontros por*  
*Ressonância.*  
*Entre sua poesia e seu silêncio estou*  
*Encostando, espiralando encontros que apenas em sonhos achei que se*  
*Realizariam.*  
*Tua matéria translúcida me desnuda a pele,*  
*Então me sinto inteira*  
*Contigo-e-comigo*  
*Una*  
*Líquida a deslizar-cair-queda-livre em gotas de água e*  
*Ser novamente reunida nesse pequeno*  
*Corpo-universo, gota brilhante que*  
*Reluz os tons ressonantes entre cosmovisões e*  
*Matéria líquida.*  
*De formato diverso viro minha e sua, versões, visões, fio e gota que tece momentos na*  
*imensidão de sua presença.*  
*Nessa forma aqui estou, líquido corpo, esqueleto cristal,*  
*Corpo-água,*  
*Imensidão de faces em fases*  
*Água Lunar.*

(Poesia de minha autoria - registro do primeiro ensaio do solo, em 18 de janeiro de 2025)

É quase indescritível a transformação proporcionada pela troca física entre corpo e elemento da natureza, em especial na prática junto às águas. É a nível celular a progressão e transformação frequencial que acontece no corpo. O despertar de um afeto, um toque tão gentil que sensibiliza, amplia e revitaliza energeticamente, profundamente sutil e material, real e integrador. Como um abraço dos dois lados do

espelho d'água, d'alma, interno e externo, transformador da realidade, como explica Fernandes (2024):

A partir da virada atencional para a sensopercepção e a sensibilidade relacional em imersão no ambiente, o humano é simultaneamente movido e reativado enquanto pulsões espaciais (Fernandes, 2018, p.137-139), simultaneamente Mais Interno e Mais Externo ou *Inner/Outer* (Fernandes, 2006, p.265; 2016) em processos gradativos contínuos de troca, numa diluição radical de qualquer relação de controle e poder (vide seção 3.4.2). É nesse processo de dupla conexão, somática e ambiental, que a dança gera transformações multicamadas irreversíveis (Fernandes, Pizarro e Scialom, 2024, p. 158)

Foi justamente ao levar meus trabalhos, ensaios e atenção para as águas que consegui fazer a virada da compreensão de reintegração com a natureza acolhedora, voltar a ser minha natureza líquida. Não mais performar ou mover a água, mas verdadeiramente me diluir, me misturar a ela e lembrar como é ser água. Essa entrega, porém, aconteceu em uma gradação de tempo - uma diluição de nove anos de trabalho com as águas encantadas, histórias e cosmovisões trazidas junto a prática e pesquisa com o instrumento musical agbê/xequerê, na cultura popular brasileira e religiões afro-brasileiras no desenvolver do meu trabalho no Clã das Águas, juntamente ao encontro com a Pós-Graduação em Práticas Somáticas no IFB. Então, aqui entrelaço um pouco dessa renda de águas que me reintegrou e promoveu caminhos de expressão curativa para a realização do Corpo-Água como vivência e solo aquático.



Flayer de divulgação da apresentação do solo aquático, de minha autoria a partir de uma foto de ensaio e elementos do programa canva.

Durante os três semestres da Pós-Graduação, pude vivenciar e corporalizar, de diversas formas, técnicas e transcendências (BMC®, Eutonia, Fasciaterapia, entre outras) que me conectaram à espiritualidade, ao sagrado no corpo de uma forma tão presente que me surpreendi. Acreditava que essa conexão tão sutil e presente só pudesse ser corporalizada e incorporada em rituais sagrados: terreiros de candomblé, umbanda, cerimônia de ayahuasca e retiros de meditação. Mas, afinal, onde está o sagrado? Onde está o templo? Onde encontro a expansão do campo energético gerado nos ritos sagrados? Onde está o corpo da espiritualidade? Há tempos ouço falar que o divino está dentro do corpo, a centelha divina, de vida. Enquanto o envoltório de expansão em luz e amor se fazia presente em um espaço e tempo em que o rito sagrado acontecia eu nitidamente percebia, mas, e no dia a dia? Nos momentos de ansiedade, ataques de pânico, traumas e gatilhos ou no simples cotidiano de existir? Muitas foram as vezes que me deixei cair nas ilusões que pareciam encantamentos lindos na vida, ou entrei em coletivos adoecidos e permiti que ideais colonizadores disfarçados de boas causas ditassem as minhas escolhas corporais. Além do aprendizado, acabei, por consequência, caindo em retração energética, psicológica, emocional, física, até quase perder a minha confiança e sensação de capacidade de viver e lidar com as dificuldades do crescimento com fé no amor entre os seres. Para minha graça, a natureza nunca desiste de se ser e sempre me resgatava e me colocava novamente no caminho.

Durante a Especialização em práticas somáticas e dança, pude aprender mais com a respiração expandida (Laban/Bartenieff), dar o tempo necessário para esvaziar (práticas xamânicas), derreter de dentro para fora ou apenas sentir o peso dos meus ossos como carimbos onde estou (Eutonia), respirar com minhas células (BMC) para integrar as partes que estavam dissociadas em meu corpo. Adentrar, praticar e compreender os exercícios somáticos me fizeram insistir em voltar para casa, voltar para o meu tempo, meu templo, meu corpo e reaprender a me escolher, aceitar, acolher, (re)conhecer-me como dinâmica viva. Compreender a fisicalidade, corporificar meus padrões celulares, musculares e ósseos me expandiu a compreensão da espiral cíclica dos movimentos e regenerações possíveis. Passei a ouvir, viver e presenciar a espiral mutante da natureza que sou, energia adensada e manifesta, viva e real.

Ampliei-me como o corpo sensível de Bois e Austray (1980) no paradigma do sensível: “A dimensão do sensível emerge de um contato direto e íntimo com o corpo, a partir do qual o praticante desenvolve uma nova maneira de relacionar-se consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Dessa relação, caracterizada pela presença de si, surge uma nova forma de conhecimento” (Bois; Austray, 1980, p. 1). Então mudei conscientemente a forma do aprender a estar via conhecimento corporalizado, a dispor minha presença em ressonância com o presente. E, quando consigo estar em presença plena, encontro a espiritualidade em meu corpo. Volto a ser uma com a criação e me relaciono de maneira mais amorosa com os espaços e seres em cada aqui e agora.

Na presença, como é bom poder voltar a ser, porque estou aqui dentro, habitando-me, corporalizada de minha própria existência, aprendendo a tocar e a trocar com a natureza de uma maneira viva, integrada, respeitosa. Depois de muitos anos trabalhando para o fora, mergulhei, enfim, dentro e consegui estar e ver o fora numa relação mais sincera, em cada novo aqui e agora. É um alívio, uma alegria calma, serena. Mas é pela prática constante da presença plena que consigo estabelecer minha própria presença, meu campo de corpos em uníssono. Para isso, olho meu próprio reflexo diariamente, coloco-me reflexivamente a estar aberta a me ouvir e ver pelos poros, profundamente respirar com minhas células e continuar a dizer que está tudo bem: é normal ser natureza mutante, caminhante, viva, pulsante a tocar e trocar vida com outras formas de natureza, mesmo com o encontro com a diversidade de ires e vires de outras ondas.

Ouvir constantemente meus limites e possibilidades de diluições em troca para o meu crescimento e de outros seres, ressoando os ecos de amor internos, faz-me aprender a respirar e acalmar, navegar no mar da vida com a disponibilidade necessária, uma forma de não me afogar mais nos atropelos multi-informativos das relações entre pessoas, tecnologias e a correria da cidade. Encontrar a necessária calma para me ouvir enquanto me movo e reorganizo para continuar, acredito ser essa uma das inteligências das águas.

Por outro lado, a prática de corporalizar na presença, no começo dos estudos, abriu-me a tantos *insights* ao mesmo tempo que me senti atropelada em meio a tantos atravessamentos e percepções de abertura às trocas no presente, sem bordas. Muitas vezes precisei, ao fim das práticas, abraçar uma árvore, sentar na terra ou entrar na água. O nuançar para a chegada da plenitude e calma, a soltura do antigo modo de

surdez corporal e sensação de confiança e segurança nesse novo modo de ser-estar-me-relacionar não foi exatamente confortável. Mas valeu cada gota de purificação do meu ser.

Antes, o normal eram os atropelos da vida e as lesões construídas pela surdez e pouco cuidado com meu corpo; pouco sabia sobre autorregulação e até sobre acolhimento. O espelho das águas, da alma, eu olhava, mas pouco me permitia ver. Precisei voltar a me enxergar no espelho. “Olhos nos olhos, quero ver o que você vê”? Bem, depois do encontro com a densidade e o drama egóicos pude, enfim, encontrar e dar lugar ao descanso. Abrir espaços de troca junto à natureza para ver com os poros da alma corporalizada a cada instante. Voltar para mim a cada dissociação ou distração destrutiva de forma delicada, leve, aliviar e aprender a soltar as rédeas do controle e da cobrança pela perfeição fechada no ideal de um além que não alcanço. Aos poucos, me fundindo à consciência de que a mente divina está presente no aqui e agora, deixei a respiração me ajudar a entrar com calma em mim, encontrei profundo consolo. Aprendi a ser acolhida pelas águas, seu espelho cristalino me fez flutuar graciosamente, sem mais julgamentos.

Preciso apenas estar, no presente com-alma, para melhor nuançar entre as ondas energéticas e físicas fluentes na vida, exercitar a confiança em me ser, acolhendo quem sou e me transformando a cada vez que me acolho para o novo passo, movimento-me junto aos ciclos da natureza. Está tudo bem, realmente está tudo bem. No dentro e fora, Inner e Outer como falou Fernandes (2006, p.265;2016)), que me conectei, reintegrei-me, passei a dançar a transformação que é a vida, feito rio que escorre líquido pela terra, desenhando seus-e-meus caminhos diversos em territórios e cristais, mapeando, contornando, lendo as rotas e movendo sempre, pois é necessário. Assim consegui me abrir para que outras vidas também me encontrassem em harmonia de ser em coletivo, ecossistema equilibrado:

A investigação com/na natureza honra diferentes caminhos em direção a forma mais ampla de conhecimento, não só incluindo mas também enfatizando o não humano. Isso é feito, por exemplo, através da exploração entre os Padrões Neurocelulares Básicos (PNBs), a embriologia corporalizada e os diferentes sistemas corporais (como os órgãos e fluídos) em relação aos elementos da natureza (como sistematizado por Brainbridge Cohen, 2018). Nesse contexto, em uma dinamosfera (Laban, 1974) inclusiva e coletiva, nós não somente somos partes da natureza, mas somos a natureza ela mesma em seus constantes movimentos entre ebulição e pausa (Laban, 1984). Nesse sentido, quando colaboramos performativamente com a natureza e nos deixamos permear e ser co-movidos por ela, os pontos espaciais

das formas cristalinas previstas por Laban passam a ter papel importante, pois eles ocorrem de forma quase invisível, por exemplo, ao se mover com/em marés ou árvores. (Fernandes, Pizarro e Scialom, 2024, p. 159)

E o que no começo era uma forma de me acolher, passou a ser convívio de movências e diálogos corporalizados com a natureza, em especial com as águas. Esse reintegrar me levou ao encontro das mudanças de disposição e relação fisiológicas, neurocelulares, sistêmicas e sensitivas como aponta Scialom (2024) no capítulo sobre somática e espiritualidade, no qual a investigação dos diversos caminhos leva ao reconhecimento do ser corpo-natureza permeado e co-movido por ela. Nos exercícios de autopercepção, sensibilização, regeneração e construção de novos caminhos promovido pelas danças na água, percebi uma mudança em todos os campos da minha vida, uma coerência integrativa - a “inteligência somática” (Scialom, 2024, p. 157) que passou a guiar todos os meus fazeres - em especial o meu trabalho no Clã das Águas – escola de escuta e toques do instrumento agbê junto às artes cênicas, dança, música, cultura popular e terapias integrativas que fundei, em 2016, espaço em que eu já trabalhava princípios somáticos sem saber que o eram, como a pausa para a escuta e a conexão com o corpo.

Algumas práticas da Especialização, em especial, me tocaram e reverberaram nesse deslocamento dos trabalhos para dentro das águas internas e conjuntas como natureza: Eutonia e a percepção de meus ossos e estruturas internas com Elizabeth Maia, o encontro com a respiração celular dentro e fora d'água com Diego Pizarro (em exercícios do BMC®), o trabalho de movimentação das fáscias e do corpo sensível da fasciaterapia (Bois; Austry, 1980) com o convidado Armand Angibaud, a flutuação e as conduções na água com Deborah Dodd, a prática de respiração como guia de movimentação Laban/Bartenieff junto a aberturas dos chives como chaves de movimentação pelo professor Marcos Buiati. Todas essas práticas em constância de movimentação corporalizada me levaram a compreender e a conceituar um princípio no Clã: a firmeza fluida, que consiste na percepção da presença de forma maleável e flexível diante as necessidades de adaptação de movimentação, mantendo-se presente, aberto a escuta e com uma intenção clara, estruturada, mas flexível ao como será a forma para a realização. Como uma coluna de água a fluir.

Ao trazer a aplicação prática desse conceito para a construção do aprendizado, notei uma grande mudança de postura, percepção e disponibilidade nas alunas de toques de agbê e expressividades corporais que facilito no Clã. Foi surpreendente

perceber como a mudança na qualidade da firmeza da ação corporal, como o acesso a estruturação interna para os movimentos ficou mais fácil e facilitou a compreensão do ensino-aprendizado dos ritmos e danças com o agbê. Na mudança da condução para um tônus mais relaxado, encontrei o caminho para uma organização corporal que se dispõe à integração do corpo com o instrumento musical; compreendi a facilitação para o instaurar a escuta das águas internas e externas pela firmeza fluida.

Levar as alunas a sentirem suas águas e se estruturarem em presença plena, flexível e acolhedora de si em cada aqui e agora as fez aprender e acessar as águas da dança, dos movimentos e histórias do agbê em níveis mais sutis e corporais. Essa percepção da firmeza fluida veio também porque muitas das minhas alunas chegam para aprender a tocar agbê, mas, na realidade, mostram que estão travadas pela necessidade de mudança de estilo de vida, de aprender a ouvir o próprio corpo, entender seu próprio ritmo, reencontrar suas belezas, aceitar seus corpos, curar feridas com coletivos e conhecer novas histórias, caminhos.

Então passei a conduzir o ensino da movimentação pela percepção interna do corpo, pelo convite à gentileza do mover com paciência, abrindo o movimento do corpo com o agbê para a consequência sonora de uma forma mais dilatada, levando elas a perceberem o que acontece em seus corpos, o porquê a movimentação está ou não acontecendo como desejada, de forma que o rendimento e a produtividade não estejam relacionados apenas a capacidade de se copiar e se reproduzir um movimento ou som, mas a qual caminho e moveres levam a natural consequência da ação desejada.

Logo, esse outro caminho de aprendizado confluía para a corporalização da história de cada ritmo, junto às histórias e momentos que as alunas estavam vivendo, criando novos significados e formas de se perceber movimentando, e até criando de um novo movimento e som. Como a percepção da fluidez da dança e ritmo ijexá, que, por nascença, é um rio, um ritmo que traz as qualidades da divindade africana Oxum. Mas não é sobre incorporar uma entidade para se compreender o espírito do ritmo, mas sobre deixar sua frequência já presente no instaurar o toque do ritmo mover junto o corpo, pelos fluidos derramarem-se até a sensação ampliada de ser o rio, de maneira que se corporaliza o elemento da natureza, podendo se abrir ao diálogo sobre como é a qualidade de se mover nessa água, e além, como é ser essa água e deixar seu toque transbordar pelo corpo-ritmo-água-agbê. Assim, tocamos e somos tocadas

pelo ritmo, nos damos a oportunidade de perceber o que temos em comum ou gostaríamos de ter com essa qualidade líquida.

Aprendendo a sentir as águas e deixá-las fluírem, expandimos nossas presenças, ampliando e corporalizando as diversas qualidades de água, sendo a natureza. Nesse ensino-aprendizado de ser e tocar as águas, percebo que a água é rica em qualidades e ensinamentos, um grande espelho de amor frente a rica diversidade de culturas e Seres. Basta nos abirmos a ser tocadas por elas. Esse trabalho ampliado com o corpo e o agbê, o CorpoAgbê, como batizei, toca e co-move ritmos de vida. Um movimento de co-criação, instaurar e tonalizar a dinamosfera:

Além disso, percebemos que estas qualidades podem também ser consideradas como parte fundamental da Somática e também uma possível atualização da dinamosfera de Laban (Laban, 1974). A dinamosfera é uma combinação entre Corêutica e Eucinéica, ambas categorias fundamentais da práxis de Laban e que, através do corpo em movimento, dá forma aos campos virtuais e energéticos; a ativação de forças que existem por todos os lugares, entre a matéria e a energia, ou melhor, entre diferentes densidades de energia, do condensado (*condensing*) ao entregue (*indulging*) e vice-versa, em um estado contínuo de transformação. (Fernandes, Pizarro, Scialom, 2024, p. 155)

Observar as transformações do campo energético e das qualidades tônicas dos corpos ao dançar e tocar suas águas com o agbê, fez-me ver o quanto necessitamos de espaços para dançar, ondular, encontrar e ser mais nossas águas. Espaços e tempos para aprendermos com nossos corpos, trazendo na prática os ensinamentos da espiritualidade e ancestralidade vivas na natureza. A possibilidade de troca em momentos de “realizar” em espaços de “reconexão” (Martinelli, 2022, p. 134) para ouvir e corporalizar as sabedorias ecológicas. Assim, abrindo a possibilidade para podermos reciclar nossas escolhas dos caminhos de autocuidado, autoamor, autopreservação e autovalorização, cuidar-se e se curar em movimento. Esse movimento de querer facilitar, por meio dos caminhos da somática, o ensino-aprendizado da arte e das histórias do corpo, partiu da percepção de minhas necessidades de autorregulação e de estar mais tempo na natureza, de ter mais qualidade e disposição corporal integrada para a vida, junto com as necessidades das aulas nas aulas.

Encontrei, na prática de me corporalizar fluida como as águas, a abertura para a escuta de meu ser, das intuições e a possibilidade de melhor alinhar as necessidades do presente, a comunhão com o sagrado em mim, a espiritualidade

essencial que me conecta a força da vida que continua e insiste no avanço de sua expansão na troca com pessoas, seres e ambientes, um continuo criar, encontrar e reverberar de ondas evolutivas. Quanto mais me permito estar com todas as minhas células, mais me percebo dançando com a espiritualidade, mais sinto amor em dinâmicas diversas. Como reflete Hackney (apud Fernandes, Pizarro e Scialom, p. 158, 1998) “A espiritualidade é o sentido de Integração Corporal Total e a não diferenciação que surge com tal conexão”. Essa convivência com a espiritualidade corporalizada nas práticas somáticas transformaram a cor do meu ser e desaguaram no Clã das Águas, com as cabaças, agbês/xequerês, corpos dançantes e as qualidades de relação e presenças das águas nos corpos femininos, convidando-me a abrir um espaço de vivência terapêutica com as poéticas e sabedoria ancestrais das águas.

Assim, nasceu a vivência “Corpo-Sensível, Corpo-Águas”, em maio de 2024, uma vivência terapêutica de dança, música e expressividades corporais com as qualidades das águas. Tive a alegria de conduzir a estreia desse trabalho dentro do Festival Despertar<sup>1</sup>, de biodança e terapias integrativas, que aconteceu num salão do Centro de Convenções Israel Pinheiro, na beira do lago Paranoá, em Brasília. Chamei uma aluna e também terapeuta para me ajudar na condução sonora e juntei as minhas artes e formações terapêuticas nessa vivência. Para minha surpresa, um grupo de mais de 20 pessoas que não se conheciam dançaram e compuseram juntas movimentos que revelavam as quatro qualidades básicas das águas: a doçura dos movimentos das águas doces, as grandes movimentações das águas salgadas, a energia das pororocas e o mistério do profundo das águas. Emocionei-me profundamente ao ver a interação e integração das pessoas, a transformação de seus estados energéticos, físicos e emocionais ao longo do dançar as águas.

Vídeo de um trecho da vivência: [https://youtube.com/shorts/9WINU-ReO0U?si=8Z02drh\\_mMp3JrN0](https://youtube.com/shorts/9WINU-ReO0U?si=8Z02drh_mMp3JrN0)

O mover das águas continuou em mim, quando estava dentro dela ou mesmo quando não tinha o recurso de ir para a natureza – dancei-as dentro e performei as

---

<sup>1</sup> Criado pelo profissional de biodança Marcão Despertar, o festival nasceu durante a pandemia com o intuito de levar um abraço de luz a todas as pessoas que necessitavam de um amparo, realizado através da dança, terapias e conversas coletivas e com profissionais da área da dança e terapias integrativas, Sendo a primeira edição inteiramente virtual em 2021 e as outras presenças, 2023 e 2024 em Brasília.

qualidades das águas para fora. Ganhei uma nova camada de relação comigo e com as vozes ancestrais que me guiam. Como fala Fernandes (2024, p.158) "A propósito, a experiência corporalizada associada à natureza é sempre informada por algum tipo de espiritualidade, porque a dimensão espiritual da existência parece estar sempre presente, conscientemente ou não". Deixei a guiança e a limpeza de minhas águas pela dança me ajudarem nos cursos e nas reciclagens corporais. Assim, sempre que pude, fiquei imersa nas águas. Houve dias em que o excesso de informações externas era tanto que, assim que eu chegava em casa, mergulhava na piscina e boiava, acalmava até ficar apenas com o som do coração pulsando na água, ou me concentrando no reverberar da respiração celular.

Desse convívio e necessidade líquida, percebi vários benefícios e transformações que me transbordaram do estar, dançar, trabalhar e descansar nas águas. O principal é que me acalmo na natureza, esvaziando-me e me nutrindo da paisagem, horizonte, ar fresco, sons que se harmonizam. Nesses espaços, me abro a interação profunda com o silêncio da mente e, sutilmente, sou convidada a ouvir a sabedoria dos ancestrais e elementais. Passei a me sentir na natureza, sendo mais realista e amorosa, a conseguir enxergar as soluções e perceber as situações gatilho de travas e traumas, conseguir acessar minhas ferramentas, conhecimentos de autorregulação e fé antes do estresse me consumir.

Acessei também a coragem da minha criança interior de continuar e mudar as narrativas da brincadeira de viver. Lembrei que danço na natureza desde pequena e que o quintal sempre foi meu lugar preferido de casa. Saber que posso acessá-lo dentro e fora de mim é uma dádiva. Mais ainda, posso comungar com a natureza no tempo de cada presente, dançar e me transformar com ela, fazendo parte dela, num campo artístico expandido, criando conhecimento colaborativo (Fernandes, 2024, p. 158) e transbordando essa sabedoria na aplicação da vida do dia a dia e na condução de meus trabalhos.

Desse ser e mover na natureza das águas, do escutar suas sapiências, pela percepção e experiência pessoal, senti a necessidade de também trazer as aulas do Clã para dentro d'água como realidade continuada, fazendo de nosso convívio nas águas um espaço de aprendizado com os ciclos, movimentos, mudanças e cuidados com as águas, despertando para uma consciência ecológica e integradora. Foi nítida a maior disponibilidade para a entrega que esse trabalho pede, chegando em novas

camadas. O fato de ser em um ambiente natural contribui muito para o movimento de deslocamento da lógica do urbano fragmentado para a integração na natureza.

Antes dessa decisão, eu já tinha desenvolvido algumas aulas e promovido experiências de dançar e brincar com o agbê nas águas, mas a camada do conhecimento somático modificou completamente a relação e a dinâmica do que é o agbê e do ser corpo feito de água em meu fazer e confluir na poesia corporal com o instrumento. Então, na oportunidade de organizar e articular a vivência terapêutica da dança com as águas no Clã, renomeei e realizei a vivência Corpo-Água, nas águas do lago Paranoá, no Parque das Garças, no dia 08 de dezembro de 2024, como parte do trabalho de conclusão da Pós-Graduação.



Cartaz de minha autoria. Foto da Vivência Corpo-Água, movimento vento e doce água: Raquel Purper.



Foto da Vivência Corpo-Água, movimento vento e doce água: Raquel Purper.

Um domingo de sol, água dourada e muito calor - o parque estava cheio como eu nunca tinha visto. Nesse cenário, eu tive a alegria de receber um grupo de adultas e senhoras, amigas que vieram fazer a prática. No começo, eu estava receosa com a quantidade de informações que estavam acontecendo ao redor da roda e se o planejamento da vivência caberia no tempo. Mas, como a espiritualidade é perfeita, tudo fluiu divinamente. No começo, conduzi uma meditação de integração com o ambiente, depois dançamos e, então, adentramos as águas.

Algumas já estavam bem dispostas a entrar na água, outras estavam com um certo receio e até nojo de sentir a lama e as algas nos pés. Entramos, segurando a super cabaça que escolhi para acompanhar todo o curso do TCC, das vivências à apresentação do solo. Intui, para esse dia, a homenagem a duas Yabás, mães e divindades africanas das águas: Oxum e Iansã, e chamei o subtítulo da vivência de movimento vento e doce água. Oxum nas doces águas para nos receber e acolher e Iansã para ajudar nos movimentos. Mas água nenhuma trabalha sozinha e, mesmo tendo as duas como qualidades a frente, a sabedoria e o chamado da humildade de Nanã veio junto acolhendo os nossos pés na macia lama, assim como Yemanjá como mãe protetora a todo tempo trouxe o cuidado com os corpos e com a sustentação do campo energético durante toda a vivência. Como é linda e amorosa a força das águas. Digo isso simbolicamente, energeticamente, liquidamente e corporalmente, pois, nesse dia, o grupo de amigas era composto por corpos de idades bem diversas, como suas qualidades de presença.

Às vezes fico “agbestada” de ver a harmonia com que tudo acontece - em meio a várias informações, estávamos envoltas em outras águas, convivendo plenamente presentes e entregues em um trabalho terapêutico. Nesses momentos, tenho uma certeza: a firmeza fluida tão bem instaurada que não estou conduzindo sozinha. A intuição se amplia a ponto de eu sentir tudo e todas como um corpo só. É quando tenho certeza que a espiritualidade, os saberes ancestrais estão vivíssimos, atualizadíssimos e absolutamente disponíveis ao servir com amor. E, pequenos gestos, banhados de muito simbolismo, como limpar uma cabaça coletivamente, transformam-se em poesia, empatia, sensibilização e acolhimento. E, no balanço das águas, toda a dureza e dificuldade de movimentação, todo peso e resistência se rende e se permite ser acolhida na flutuação dos braços das águas e nos corpos de água.

Ao fim da vivência, a sensação gostosa da maresia ainda ressoava nos corpos. Sambamos para secar e não existia mais nuances de qualquer preocupação no semblante das mulheres. A água transforma, ensina.



Foto da vivência Corpo-Água, movimento vento e doce água: Raquel Purper.

Neste estado gradual de sintonia consigo, com o ambiente e com a coletividade em constante movimento adaptativo e resiliente ao longo de várias horas, instala-se um ambiente afetivo e artístico acolhedor para que dancemos e sejamos dançados por nossas pesquisas, em interrelações ondulatórias que desestabilizam certezas e delimitações impostas *a priori*. No espaço-tempo expandido do ambiente fluido, imergimos em ritmos dos quais fazemos parte enquanto processos vivos, diluindo o espaço compartimentalizado e o tempo fragmentado e produtivo. Sem a urgência de resolver problemas ou questões, elas acabam se desdobrando e encontrando caminhos de modo inusitado. Isto porque o ambiente aquático gera um espaço-tempo quântico onde abrem-se possibilidades infinitas de criação que permeiam todas as fases do processo de pesquisa de modo coerente, instigante e único. (Fernandes, 2024, p. 135 e 136)

Poder conduzir uma prática nas águas me mostrou exatamente o que Fernandes compartilha de sua pesquisa sobre a prática hidro-artística no hidroceno. A abertura e a modificação dos corpos, os novos caminhos que a água propõe e a abertura para uma relação outra consigo e com os seres que ali se relacionam. Por dias, a vivência e a sensação das águas continuou a reverberar em minhas células.

Nesse momento então, comecei a ensaiar meu solo. Dancei com o agbê trazendo algumas movimentações que aconteceram nas danças e práticas da vivência, mas ainda me sentia um tanto dura. Há um ano que eu não dançava com o agbê para uma performance. Só consegui acessar o lugar artístico de minhas águas, quando me abri a sair do controle de encadear os movimentos e voltei para a respiração e sensação das águas em meu corpo, entreguei-me. Foi libertador esse reencontro com as novas percepções, junto ao soltar a necessidade de apresentar algo belo. Ainda esbarrei com travas emocionais e psicológicas, mas à medida que fui me permitindo entregar e permear com as águas, consegui entrar no fluxo de ser água com o agbê, desavergonhadamente e sem qualquer necessidade de agradar aos olhos que iriam me ver. Mas, ainda sentia que algo estava fora do lugar, percebi que por algum motivo eu ainda não tinha colocado o solo no ambiente aquático. O ano acabou e tivemos o recesso de natal e ano novo. Descansei e me desconectei um pouco do trabalho.

Na retomada das aulas, decidi levar meu solo para a água, especificamente para o espelho d'água que existe no IFB - Campus Brasília. Dentre vários motivos, escolhi esse local porque era aberto, porque eu poderia me relacionar com a água e com o céu e também por ser um espelho d'água, justamente o símbolo que acompanhou todo o meu processo de integração do dentro e fora. Também porque sempre que eu passava por ele para ir para aula, parava e ficava namorando a forma como ele se dispunha. Tinha dias que a água estava um espelho mesmo, lisinha e refletindo tudo; em outros, ventava e fazia parecer que a água estava enrugada ou rendada; outras vezes, estava mais brilhante - nunca igual, mas sempre bonito. E mesmo sendo um espaço controlado e com cloro, a água estava sempre viva.

Comecei os ensaios na água, inicialmente difícil. Era muito raso, tinha muito cloro, a água entrava no meu ouvido, a roupa subia, eu não conseguia manter a respiração, estava tudo diferente. Até que soltei a necessidade de produzir algo e me deitei na água, relaxei e ouvi as batidas do meu coração, conectei. Ali, de fato, começou a composição do solo. Foi quando entendi a via metodológica da Prática como Pesquisa (PAR), pois foi na prática e na relação de corporalizar a água que a pesquisa, criação e a escrita se desenrolaram. Dançar e aprender a estar presente a partir dos princípios somáticos e da prática hidro-artística (Fernandes, 2024) - era por essa via que dançaria o meu trabalho final, afinal. Ouvir com e na água para, então,

mover, de dentro para fora do corpo, expandir a pele em água, e com calma deixar vir a movimentação.



Fotos da apresentação do solo: Manoela Pires.

Foi um caminho de encontrar as sensações físicas e movências das minhas águas internas, dos ecos das vivências com as e das águas do espelho d'água, entregar as memórias celulares às águas e deixar elas se permearem, tecendo

reverberações de movimentações que antes tinha vivenciado nas disciplinas, junto às vivências do Clã e a minha transformação - cura e integração através da água, para dinamizar a sensibilidade em qualidades de presença líquida. Conectada a essa inteligência fluida, que surgia de todos os “tecidos e fluidos, a nível celular” (Pizarro, 2024, p.157), expandi meu corpo, desde as células as bordas do espelho d’água. Entendi que a performance era um rito de fechamento de ciclo e novo começo de cursos. Ao me permitir transbordar o corpo nas passagem e encontros com essa nova coluna, com firmeza fluida, trazer beleza pela presença, e partilhar a ocupação de todo o volume de meu corpo-água. Encontrei-me sendo junto a ela, com o corpo inteiro:

Neste sentido, o corpo inteiro significa a corporalização de diversas nuances e dimensões que compõem a realidade e a existênciacorporal, como já mencionamos anteriormente – o corpo físico, o corpo mental, o corpo energético e o corpoemocional, em relação com o corpo da alma e o corpo espiritual. Falar em inteligência somática significa afirmar que o conhecimento corporal é atravessado por diversas camadas complexas de existência humana, que não somente inclui, mas também aporta a espiritualidade como uma experiência corporalizada integral. (Fernandes, Pizarro e Scialom, 2024, p. 157)

Os ensaios foram verdadeiros encontros de corpo e alma. Praticar a inteligência somática me ajudou a encontrar o diálogo e a constância de presença, a facilitar a escuta da intuição e dos sinais corporais. Mas o tempo e a correria da vida, os prazos, foram desafiadores também. Precisei aprender também a flexibilizar as camadas de resistência e teimosia para aprimorar a capacidade de fluir e ser resiliente me levando junto, sem seccionar o corpo. Precisei mais uma vez aprender a me acolher e descansar.

Chegou, então, o momento de realizar a segunda vivência Corpo-Água: a rainha do mar. Dessa vez, para dançar e mover com as qualidades e ensinamento das águas do reino de Yemanjá (lagos, rios que encontram o mar e o mar). A princípio, eu havia marcado para o dia 02 de fevereiro, uma celebração ao dia de Yemanjá. Mas, chegado o dia, eu fiquei doente, menstruada e o tempo completamente fechado e chuvoso no horário que eu havia marcado. Decepcionadíssima e me sentindo falhar com o compromisso das águas, de celebrar a rainha do mar e com as mulheres inscritas, fui obrigada a respeitar o meu templo e remarquei a vivência.

Foi um dia de muito choro e lembrança dos últimos anos e lindas entregas coletivas para essas águas. O tempo agora era de lembrar e filtrar as memórias,

re-significar para aprender mais. Então, aceitei e voltei para dentro da minha concha, olhei-me no espelho e estava no momento de me cuidar, acolhi e descansei. O compromisso maior era o de me preservar e fortalecer. Praticar o autoamor.

Nesse dia de Yemanjá, recebi seu colo, chorei, aceitei e flexibilizei. Então, comecei a escrita deste trabalho. Para a minha surpresa, eu estava muito precisada de escrever sobre o processo. Nesse fluxo de traduzir em palavras, entendi como o meu solo estava se montando, e aonde as águas estavam me conduzindo e transformando. Cada movimento da performance fez sentido com os movimentos que passei e construí, estava tudo integrado, eu só precisava ver por outro ângulo.

Naquele momento, as leituras também se encaixaram e percebi que todo o projeto da pesquisa se realizou e renovou tudo o que precisava, em seu curso natural. Como falam Fernandes, Pizarro e Scialom (2024, p. 158) “Cada humano é uma entidade diferente e singular e tudo tem – ou melhor é – a história de sua diferenciação”. Tornei-me outra de mim, outra com a água, nas águas e aprendi a tocar de outra maneira, com a arte dos agbês corporalizada.

Enquanto me cuidava, conseguia escrever sem sofrimento. Foi gostoso ler, conectar e entender o que pratico e pesquiso. A construção de um espaço seguro para trocar, mover, integrar é muito preciosa na vida artística e pessoal, essa foi a lição que levei para a segunda vivência, que aconteceu no dia 09 de fevereiro de 2025. Dançamos os espelhos d’água, compartilhamos histórias das águas e movemos espaços de pausas na imersão que a natureza nos convidou, para contemplar a experiência de se corporalizar sendo um elemento em contato ressonante com a água. Estabelecendo uma confiança e maternar coletivo, entregamos os pesos e ouvimos as águas. Reinar o corpo-templo no cuidado e acolhimento das águas, esse é um aprendizado circular e cíclico, uma sabedoria ancestral.



Cartaz de minha autoria



Foto da vivência Corpo-Água, Rainha do Mar: Frederico Vilela.





Foto da vivência Corpo-Água, Rainha do Mar: Frederico Vilela.

Ainda estou ondulando, os ecos frequenciais que continuam a pulsar cá dentro, depois de novamente encontrar e mover, corporalizar a água. Desse lugar, consegui desenhar a estrutura do solo brincando com as nuances de:

Mover a água,  
 Mover com a água,  
 Mover na água  
 e  
 Ser a água

Fluir no espaço infinito da presença e ecoar a relação com a ancestralidade do agora, entregar o ser Corpo-Água inteira, em qualidades e desagues da imensidão criadora e diversa das águas. Ser a presença das minhas ancestrais em células renovadas pela sabedoria de continuar a mover o infinito interior. Ser a tranquilidade e segurança da imensidão no “espaçotempo” (Fernandes, Pizarro, Scialom, 2024, p. 156). Fundir-me as duas faces e contemplar meu espelho, reciclando os inícios, meios e fins-recomeços. Abrindo-me com a segurança da continuidade e respirando,

movendo por ser rio, mar, pororoca, lama, águas sagradas. Para quem sabe, um dia, poder ser a luz de um rio, uma gota ancestral que contribui nos caminhos das águas do novo mundo. Como fala Ailton Krenak, em *Futuro Ancestral*: “Os rios, esses seres que sempre habitaram os mundos em diferentes formas, são quem me sugerem que, se há futuro a ser cogitado, esse futuro é ancestral, porque já estava aqui” (Krenak, 2022, p. 1).

Chega, enfim, a apresentação do solo. Uma performance ritual de renovação pelas águas. Aqui sigo praticando os aprendizados, corporalizando o ser natureza e transitando o mais gentilmente possível por minhas qualidades e relações. Para você que acompanhou esse trecho do rio, desejo bons fluíres e passagens em suas águas. Até o próximo encontro nos cursos fluidos da vida. Lembre-se, na dúvida, volte para si, natureza.





Registros da apresentação do solo aquático Corpo-Água, Nathália Sol em momento de elevação espiral da dança nas águas no espelho d'água do IFB – Brasília, 2025. Foto: Manoela Pires.

Link do vídeo da apresentação: [https://youtu.be/mXd9-I54OK8?si=AtSsYIJ0t\\_8LCuIQ](https://youtu.be/mXd9-I54OK8?si=AtSsYIJ0t_8LCuIQ)

## REFERÊNCIAS:

### Livros

FERNANDES, C; PIZARRO, D; SCIALOM, M. **Prática Artística como Pesquisa Somática e Ecoperformance**. São Paulo: Giostri, 2024.

KRENAK, A. **Futuro Ancestral**. Livro digital. São Paulo: Companhia das Letras, 2022

MARTINELLI, S. **A escol(h)a do amor**. São Paulo: Paco, 2022.

### Artigos

BOIS, D; AUSTRY, D. A emergência do paradigma do sensível. **Revista online @ambienteeducação**, v. 1, n. 1, Jan/Julho. São Paulo, 2008. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://wp.ufpel.edu.br/gepiem/files/2008/12/a\_emergen.pdf. Acesso em: 30/05/2025.

### Músicas

**Olhos nos olhos**. Chico Buarque. Chico Buarque Meus Caros Amigos © 1976 Universal Music Ltda Released on: 1976-01-01. Producer: Sergio De Carvalho Composer Lyricist, Associated Performer, Vocalist: Chico Buarque Auto-generated by YouTube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DCZJcjSA4DY> .

**Fontes de Vida**. Nathália Sol. Natália Lins Solorzano. Provided to YouTube by ONErpm Fontes de Vida © Nathália Sol. Released on: 2023-05-14. Disponível em: <https://www.youtube.com/channel/UCucjxyAm2SIVBAmI9TAieIA> .